La nouvelle vie des légumes oubliés

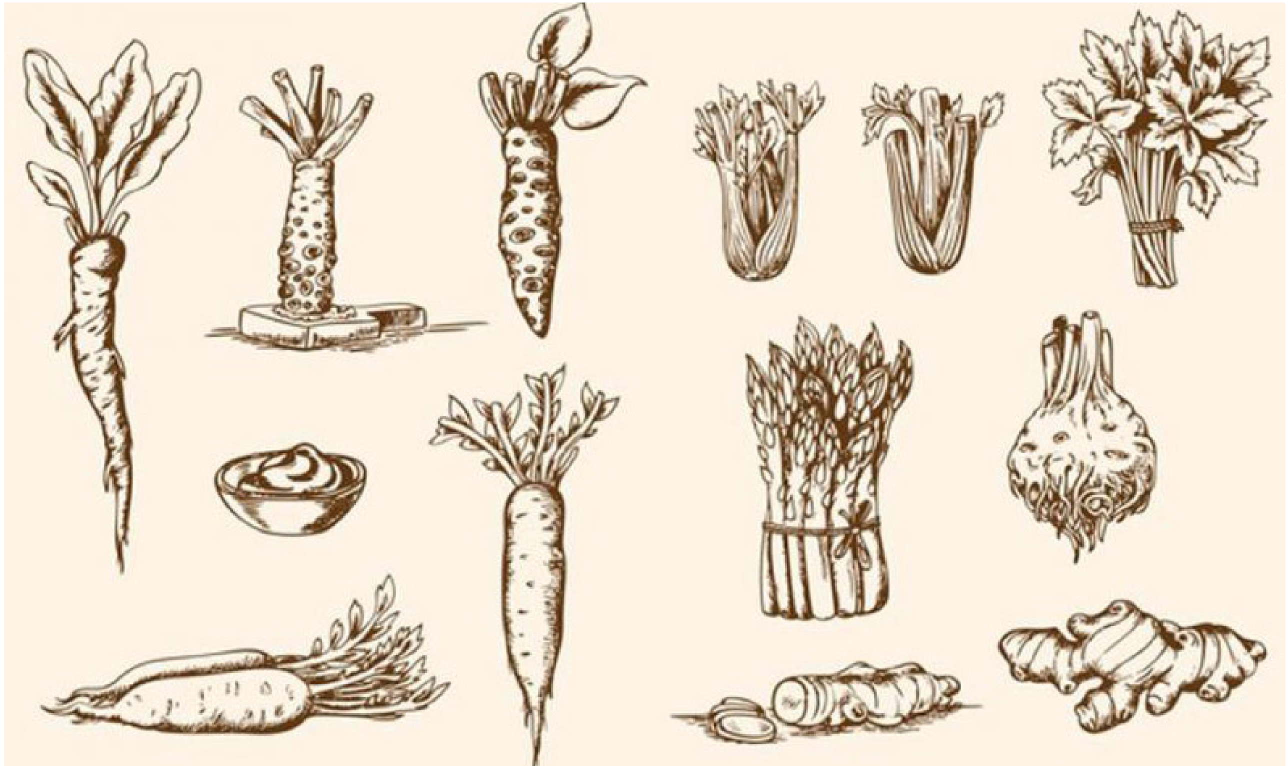
Les légumes sont très importants pour la croissance comme nous le rappelait si justement notre nutritionniste, qui au passage nous délivrait quelques astuces pour concocter des repas ludiques et équilibrés à nos chères têtes blondes. ***Voir l'article***



Thème de notre **défi culinaire**, une assiette rigolote composée de divers légumes peut pleinement contribuer à faire découvrir de nouvelles saveurs à nos petits bouts de chou, sans vilain jeu de mots

Des légumes, il en existe **15 000 variétés** qui sont inscrites au catalogue européen et qui sont donc autorisées à la commercialisation en France. Près de **2 700 variétés** sont inscrites au catalogue français, dont **370 variétés dites « anciennes »**.

Si **crosne**, **panais**, **rutabaga** ou encore **topinambour** sont des noms qui ne vous rappellent rien, c'est sans doute parce que ces légumes ont presque totalement disparus des étals des commerçants. Et pourtant, ils ont constitué l'alimentation principale de nos aïeux pendant des siècles. Quels sont ces légumes ? Et surtout, pourquoi ont-ils été oubliés ?



La plupart des **légumes oubliés** sont des légumes très anciens, les premiers à avoir été cultivés par l'Homme. Ainsi, on sait que le **chou-rave** est cultivé depuis la préhistoire. Le **cardon**, le **raifort**, le **salsifis** ou encore la **carotte blanche** étaient déjà très appréciés à l'époque de la Rome Antique, tandis que le **panais** constituait l'équivalent de la pomme de terre au Moyen-Âge.

Les légumes oubliés appartiennent le plus souvent à la famille des **légumes-racines**, plus résistants au gel et aux insectes. De plus, ils se conservent longtemps, une fois cueillis, sans degradation de leurs propriétés nutritives. Ils permettaient donc de traverser la saison hivernale dans de bonnes conditions.

Des légumes oubliés volontairement

Les légumes oubliés n'ont donc pas disparu de notre agriculture naturellement, mais bien par la volonté des consommateurs. Certains de ces légumes oubliés ont été détrônés par des légumes apparus plus récemment. C'est le cas du **panais** dont la consommation a été peu à peu remplacée par celle de la **pomme de terre**, introduite au XVIII ème siècle.

Mais c'est surtout parce que la plupart des **légumes oubliés** ont été associés aux périodes de guerres et de famine dans l'inconscient collectif. C'est notamment le cas du **crosne** et du **rutabaga** qui ont constitué les plats de subsistance des français au cours des deux guerres mondiales, tandis que les récoltes de pommes de terre étaient réquisitionnées.

Le renouveau

C'est par la grande porte que ces légumes reviennent en force. En effet, bon nombre de grands chefs talentueux et reconnus proposent à nouveau dans leur menu, des plats composés de ces fameux légumes. C'est le cas de notre chef **Dominique Frérard**, qui a su redonner à certains de ces légumes, leurs lettres de noblesse. Vous trouverez ci-dessous quelques succulentes recettes qu'il a pu réaliser avec ces légumes « d'autrefois ».

- Soupe de panais et olives noires à la Grecque
- Tian de Saint-Jacques et courge butternut
- Lotte rôtie au lard, panais et sauce aux olives

Ce n'est pas seulement un effet de mode, les **légumes anciens** et les vieilles **variétés traditionnelles** sont appréciés par ces gastronomes pour **leur goût authentique** et **leurs qualités nutritionnelles**.

Découvrez maintenant quelques-uns de ces légumes oubliés :

La Scorsonère : souvent confondu avec le salsifis c'est un légume-racine de couleur noire, contrairement au salsifis qui a une couleur plus claire. Ce sinistre légume présente de troublantes similitudes avec le pissenlit : on dira alors plaisamment à propos des amateurs de scorsonères qu'ils mangent les pissenlits par la racine.

Les atouts nutritionnels avant tout :

- Riche en glucides, inuline et fibres
- Riche en potassium, fer et calcium
- Bon teneur de vitamine E

la préparation : Après être cuit dans de l'eau, vous pouvez concocter cette racine longue et fine en gratin pour accompagner la viande et le poisson ou même les préparer en beignets !
Le petit plus : Peut être consommé sans problème par les diabétiques

La Vitelotte : une pomme de terre habillée intégralement et naturellement en couleur bleue, voire violette peut vite être appréciée par plus d'un et à d'autres cette couleur peut paraître doûtable n'inspirant que moyennement confiance… Elle peut aussi être appelée la « truffe de chine » et contrairement à son apparence pour certains, elle dispose d'une très belle qualité gustative. C'est la parfaite solution pour les petits creux de chips de vos enfants car elle fait partie des pommes de terre qui n'absorbent que peu de graisses lors de la cuisson !

Le petit plus : Un aliment qui peut être consommé par les personnes qui suivent un régime sans gluten.

Le Topinambour : aussi appelé « artichaut de Jérusalem », ou encore « poire de terre », est exceptionnellement résistant au froid. Un légume proche au gout de l'artichaut et faisant partie de l'alimentation de base en période de guerre, ne fait pas rêver aujourd'hui.

La préparation : apte à se préparer à toutes les cuissons, il peut être préparé à la vapeur, à la poêle, à l'eau, à l'étouffée et peut faire de délicieuses purées au goût original. Ce légume fait un accompagnement parfait des viandes blanches et ou même en gratin relevé par sa sauce béchamel.



Le Rutabaga : issu de la même famille que le brocoli et toutes les sortes de choux, les légumes les plus écartés des envies des petits bambins, le rutabaga est juste derrière le topinambour dans l'alimentation en temps de guerre.

Les atouts nutritionnels avant tout :

- Riche en phosphore, magnésium, fer et calcium

Et la préparation : Cuisiné en purée, en frites, au wok, en soupe, le rutabaga s'associe à merveille avec le porc, l'agneau et le bœuf.

Le crosne : le crosne est **petit légume racine** issu de la famille des lamiacées. De **forme allongée**, il ressemble à une grosse chenille blanche nacrée. **Originaire de Chine**, puis très vite présent au Japon, ce tubercule fait partie des aliments traditionnels utilisés dans la cuisine d'Extrême-Orient. C'est en **1882 que les Japonais l'apportent jusqu'en Europe**, et tout particulièrement en France dans le village de Crosne, d'où l'origine de son nom.
Le crosne peut rentrer dans la catégorie des **aliments diététiques** puisqu'il ne contient pas de lipides. De plus son cocktail de nutriments en fait un **produit énergétique** notamment par la présence d'amidon et de glucides.

Le cardon : proche parent de l'artichaut, le cardon (*Cynara cardunculus*) ressemble à bien des égards à leur ancêtre commun, le chardon, dont il est une forme géante. Le terme cardon a été emprunté à l'occitan, chardon.

Comme l'artichaut et le topinambour, plantes de la même famille, le cardon contient de l'inuline, un sucre toléré par les diabétiques. Il est, comme la plupart des légumes frais, très peu énergétique, mais il a de plus un excellent pouvoir rassasiant grâce aux fibres qu'il contient. Le cardon se distingue aussi par sa richesse en potassium, magnésium et calcium.

Il contient en outre de la cynarine, un principe amer dont on a découvert au début du XXe siècle le pouvoir épurateur du foie. Ce n'est pas par hasard qu'il se consomme dans bien des régions à Noël. Le cardon au gratin avec de la sauce blanche est, en Provence ainsi que dans la région de Genève et à Lyon, un des plats du repas traditionnel de la veille de Noël. Il peut ainsi servir de légume de fête et d'après-fêtes.



Le Chinedérape : ce brocoli calabrais au gout proche de la noix a une saveur légèrement amère et piquante. Vous pouvez facilement l'associer aux plats de pâtes.

Les orties : la grande ortie est utilisée à des fins alimentaires et dans l'expression consacrée : « faut pas pousser mémé dans les orties », s'adressant aux personnes qui dépassent leurs limites. Les orties, une très bonne source d'antioxydants, en font des belles soupes pour les petits et les grands au goût similaire à celui des épinards.

Ses atouts nutritionnels :

- Très riche en protéines végétales, Vitamine C, calcium et fer



Le Pâtisson : le pâtisson est une courge au goût à la fois d'artichaut et de noisette, qui revient également aujourd'hui petit à petit sur le devant de la scène. Il se distingue des autres courges par sa forme rigolote et peut s'apprêter à de nombreuses recettes salées et sucrées ! Dans un velouté ou tout simplement doré à l'huile d'olive délicate au gratin au fromage de chèvre tandis que dans un cake au chocolat pour le petit goûter !

La Coloquinte : la coloquinte issue de la même famille que la citrouille, est ce que l'on peut appeler un légume de décoration. Elle est d'ailleurs une courge de couleurs diverses et largement cultivée pour ses formes et couleurs. Malgré ses couleurs vives, insérer des coloquintes dans vos recettes n'est pas sans danger pour la santé. Il faudra donc rester vigilant en particulier en présence d'enfants, si vite tentés.

Le panais : cette racine blanche moyenâgeuse fait partie de la famille des carottes aux sources de fibres et des antioxydants liés à la prévention de maladies ainsi que de groupes de vitamines. Préparez à vos enfants des potages et des purées de panais riches en protéines pour accompagner leur déjeuner et ajoutez le dans vos tajines et un pot-au-feu.



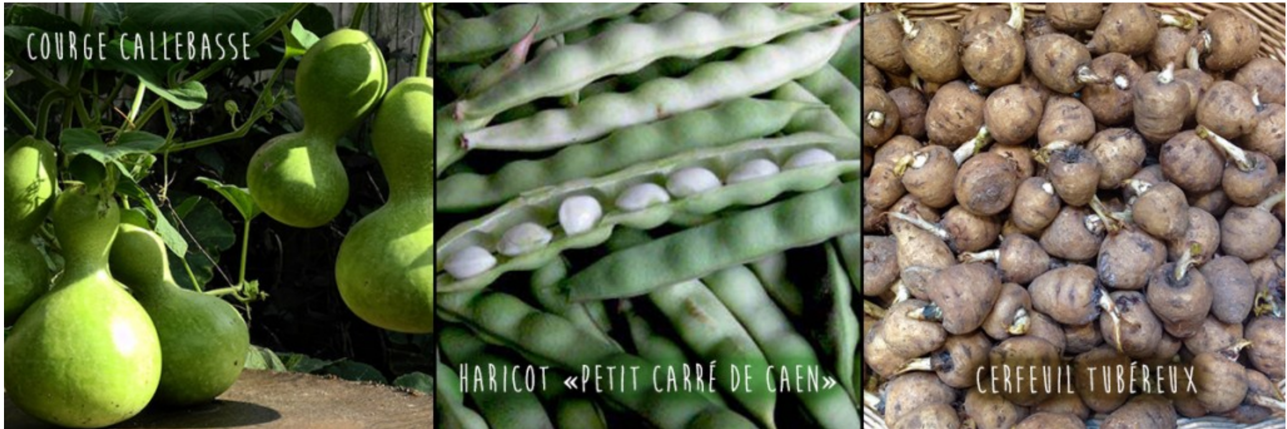
La Courge Butternut : la courge Butternut, aussi appelée « courge musquée », fait également partie des cucurbitacées qui regroupent le melon et le concombre. Au petit goût de noisette elle est parfaite en purée associée au lait de coco.

Comme toutes les courges, elle est allongée à la chair orange extrêmement tendre est très pauvre en calories et très riche en antioxydants ! Elle contient des protéines, des fibres alimentaires mais aussi beaucoup d'eau !

Courge calebasse Col de Cygne : courge vert foncé, tachetée de blanc, en forme de cou de cygne. Très décorative mais non comestible. Une fois sèche, vous pourrez aussi la peindre ! Plante grimpante très décorative pour pergolas, tonnelles. Culture facile. Une fois sèche, vous pourrez les nettoyer et les cirer ou vernir !

Haricot 'Petit carré de Caen' : ses grains blancs, presque carrés, sont délicieux et se consommaient traditionnellement le dimanche. Il s'agit d'une variété de mangetout, à rames ou nain, mais cette dernière est moins réputée. Attention, la croissance de ce haricot est rapide !

Cerfeuil tubéreux : les racines ressemblent, par leur forme, à une carotte courte et se consomment depuis l'Antiquité. La chair farineuse possède un goût de châtaigne plus prononcé après quelques mois de stockage en silo. Délaissez les feuilles qui sont toxiques.



Ces légumes oubliés aux saveurs insoupçonnées et aux qualités nutritives exceptionnelles ne demandent qu'à revivre à travers vos plats et votre créativité culinaire. Vous pourrez en débusquer sur les petits marchés auprès de vos producteurs primeurs et autres marchands de quatre saisons.